

Informatie boekje

Acrogym Ter Apel



Informatie A.T.A.

Trainers

Iris Middelkamp *Hoofdtrainster bij Wedstrijdgroep A*

✉ trainers@acrogympeterapel.nl

Iris Klompsma *Hoofdtrainster bij Wedstrijdgroep B*

✉ trainers@acrogympeterapel.nl

Demi Weggemans *Hoofdtrainster bij Recreatiegroep*

✉ trainers@acrogympeterapel.nl

Hoofdcoach: Aimée Tent

Assistenten: Sanne Wubbels, Rik van Selling, Inge Bolk en
Anna de Wit

Trainingen

Trainingen zijn in de O.B.S. De Vlinder en/of RSG in Ter Apel

Dinsdag	17:00 – 20:00 uur	Wedstrijdgroep A	Vlinder
Donderdag	16:00 – 18:00 uur	Recreatiegroep	RSG
Donderdag	16:30 – 19:30 uur	Wedstrijdgroep B	Vlinder
Zaterdag	09:00 – 12:00 uur	Wedstrijdgroep A	Vlinder
Zaterdag	11:30 – 14:30 uur	Wedstrijdgroep B	Vlinder

Regels en afspraken A.T.A

Aanwezig

Zorg dat je op tijd op de training bent. Meld je af tijdig wanneer je niet kunt komen via een privé app naar de hoofdtrainers!

Aanvang en einde training

Bij binnenkomst in de zaal geef je de trainers een hand. Zo weten de trainers dat jij er bent en kunnen ze dingen met je bespreken als dat nog nodig is. Mocht er iets zijn waardoor je niet voluit kunt trainen, of iets anders waar je mee zit, dan kun je dat dan ook aangeven.

Na einde van de training geeft je de trainers nogmaals een hand. Dit geldt dus voor iedere training en voor iedere trainer/sporter.

Drinken en eten

Tijdens de intensieve training moet er iets gedronken worden en het liefst ook iets gegeten. Daarom zijn er pauzes ingelast. Het is handig dat je een beker, een bidon of een afsluitbare fles meeneemt. We zitten dan niet met pakjes drinken die kunnen omvallen of in één keer leeggedronken moeten worden.

Recreatie groep

De recreatiegroep traint op donderdag van 16:00-18:00uur.

Ze mogen mee doen aan open wedstrijden zoals Valentijns Cup, Spring in the Air.

Wedstrijdgroep

Wedstrijdgroep A traint op dinsdag 17:00-20:00 uur en op zaterdag 9:00-12:00 uur.

Wedstrijdgroep B traint op donderdag 16:30-19:30 uur en zaterdag 11:30-14:30 uur.

De sporters van de wedstrijdgroep doen mee aan landelijke wedstrijden, Spring in the Air, IAG en Open Groninger Kampioenschap.

Teams

De nieuwe teams worden zoveel mogelijk aan het einde van het seizoen bekend gemaakt. De trainers maken de teams.

Na de bekendmaking van jouw team kun je gaan nadenken over pakjes voor het aankomend seizoen. Bespreek op tijd een plek bij de naaisters of ga op zoek naar tweede hands pakjes.

Laat je nieuw pakje ruim voor de eerste wedstrijd controleren door de trainers. Dit heeft te maken met regels en eisen die aan een pakje worden gesteld.

Huren van pakjes is ook een optie. De kosten zijn €5,- per pakje per wedstrijd. Geef dit vroegtijdig aan bij de trainers.

Op de volgende Facebook pagina kun je acro pakjes kopen en verkopen: acro/turnpakkenplaza.

Wedstrijden

Aanwezig

Wanneer je in de eerste wedstrijd zit ben je een half uur voor de warming up aanwezig. Dit half uurtje kan nog gebruikt worden voor het aankleden en het opmaken.

Wanneer je in de tweede of de derde wedstrijd zit ben je een uur voor de warming up aanwezig. De wedstrijd kan namelijk een half uur eerder starten.

Mocht je om wat voor reden dan ook toch te laat zijn, of niet komen, laat dit dan direct weten aan de trainers en aan je team.

Je meld je bij de trainers zodra je er bent. Je meld je ook weer af als je weg gaat.

Contact met ouders

Na de warming-up blijf je bij de trainers. Het is gebruikelijk om pas na je wedstrijd oefening terug te gaan naar je ouders/verzorgers. Dit zo kun je je goed kunt concentreren en de trainers houden een goed overzicht over de sporters. De trainers geven het aan wanneer je weer terug mag.

Gedrag

Op een wedstrijd is het verplicht om je sportief te gedragen tegen iedereen. Ook al doet een andere sporter vervelend tegen jou. Roep de trainers als er iets is. Onsportief gedrag wordt niet getolereerd.

Haar

Jongens:

Geen regels aan verbonden. Lang haar moet worden vastgezet.

Meiden

Lang haar gaat vast in een knot. Dit mag op allerlei manieren. Het moet gelijk zijn aan je teamleden.

Kort haar moet zo veel mogelijk uit het gezicht worden vastgezet. Bijvoorbeeld met een knipje.

Je mag geen grote donutknot, losse plukjes of lintjes hebben. Zorg ervoor dat je knipjes er niet uit kunnen vallen.

Make-up

Voor de meiden is het verplicht om iets van make-up op te doen. Dit hoort bij de sport. De hoeveelheid mag zelf bepaald worden, maar het moet gelijk zijn aan je teamleden. Het is de bedoeling dat de make-up bijdraagt aan een frisse uitstraling die bij de oefening past.

Je mag je ogen niet zo donker hebben opgemaakt dat je ogen niet meer zichtbaar zijn.

Wedstrijdpakjes

Tijdens het inturnen heb je je clubpakje en eventueel een broekje aan. Voor de wedstrijd heb je je wedstrijdpakje aan dat gelijk is aan je team. De recreatiegroep mag voor de wedstrijd het clubpakje dragen, maar zonder broekje. Sokken zijn toegestaan, maar liever niet tijdens je wedstrijd oefening.

Zorg dat je pakje goed vast zit met eventueel pakjeslijmen dat onderkleding niet doorschijnt. De trainers nemen pakjeslijm mee naar de wedstrijd.

Nagellak en sierraden

Tijdens wedstrijden mag je nagellak op als het gelijk is aan jouw teamleden (mixparen uitgezonderd).

Tijdens wedstrijden mag je geen sierraden dragen. Zweeknopjes mogen afgeplakt worden maar het beste gaan uit! Ook een navelpiercing moet worden afgeplakt, want die mag op geen enkel moment zichtbaar zijn.

Nagels

Acryl- en gelnagels zijn niet toegestaan tijdens de trainingen en wedstrijden. Nagels het liefst zo kort mogelijk verzorgen, dit is voor de veiligheid van je partner.

Tape, bandages en tatoeages

Tape, pleisters, bandages en andere verbandmiddelen moeten in huidskleur zijn. Als je dit gebruikt tijdens een wedstrijd laat dit checken door de trainers.

Tatoeages moeten volledig worden afgeplakt.

Clubpakje

We hebben clubpakjes voor een goede team uitstraling op wedstrijden en evenementen. Het is bij wedstrijden (met inturnen) verplicht om het verenigingspakje te dragen. Sporters van de recreatiegroep mogen dit pakje bij wedstrijden dragen. De leden mogen het pakje tijdens reguliere trainingen dragen. Maar zorg ervoor dat het pakje er representatief genoeg uitziet voor de wedstrijden. Wilt u een clubpakje bestellen, dan kunt u dit via deze site zelf bestellen: <https://www.tt-gymnastics.nl/turnpakjes/turnpakje-zonder-mouw-zwart-velours-v670.html> . Weet u niet welke maat, overleg met de trainers en probeer een pakje te passen van een clubgenootje.

Trainingspak

Wanneer je in de wedstrijdgroep zit zorg je dat op de wedstrijdag je clubtrainingspak aan hebt. Voor de recreatie sporters is een trainingspak niet verplicht, maar het zou uiteraard wel mooi staan voor het geheel van de groep.

We hebben clubtrainingspakken voor een goede teamuitstraling op trainingen, wedstrijden en evenementen. Het pak mag daar buiten ook gedragen worden, maar het zou fijn zijn als iedereen zuinig met zijn/haar pak omgaat. Daarmee blijft het pak ook toonbaar en wordt voorkomen dat een nieuw clubtrainingspak aangeschaft moet worden.

Aanschaf Trainingspak

De aanschaf van een trainingspak is verplicht voor de wedstrijdgroepen A en B, voor de recreatiegroep is dit niet verplicht, maar het staat natuurlijk wel mooi qua geheel op de wedstrijden.

Wilt u een trainingspak bestellen, dan kunt u dit aangeven bij de trainer of een mail sturen naar info@acrogymterapel.nl

Bij aanschaf van een trainingspak betaald je de trainingspak en de bedrukking clublogo.

Kledingvoorschrift training

De kleding die gedragen wordt op de trainingen moet ten allen tijde voor zowel de sporter als de trainers veilig zijn. Dit om te voorkomen dat een sporter of trainer onbedoeld in de kleding blijft hangen tijdens het vangen/hulpverlenen, wat gevaarlijke situaties kan opleveren.

We willen graag dat je een turnpakje draagt . Met warm weer kan ook een sporttopje gedragen worden. Het haar van de sporters moet tijdens trainingen in een hoge knot gedragen worden! Het is dan wel de bedoeling dat het haar zo strak vast zit, dat niet om de 5 minuten in de training de haren opnieuw gedaan moeten worden. Let hier op!

Oefeningen/choreografie

Elk wedstrijd team krijgt een oefening aangeleerd. De teams krijgen de oefeningen buiten de reguliere training aangeleerd. Dit doen we omdat het maken veel tijd en energie kost. Een team heeft op deze manier een privé training van de trainer. We vragen hiervoor eenmalig een extra bijdrage aan de sporter.

Huisregels A.T.A.

- Kom 10 minuten voor de trainingstijd, zodat we samen kunnen starten
- Je draagt een pakje/strakke kleding en je haar zit in een knot, dit is voor je eigen veiligheid
- Graag op tijd afmelden bij de trainer wanneer je niet kunt komen. Niet in de groepsapp, maar via een privé bericht.
- We zijn sportief tegen elkaar
- De trainsters maken de teamindeling, daarbij is er ruimte voor overleg
- Ouders zijn welkom op de training: 15 minuten bij de start en 15 minuten voor het eind van de training
- Acro is een concentratiesport en het zou fijn zijn als ouders zich niet met de sporters bemoeien zodat ze geconcentreerd kunnen trainen

Wat verwachten we van je in de recreatie?

- Wedstrijden draaien mag, maar hoeft niet
- 1x per week trainen
- Geen vaste teams voor een heel jaar, per wedstrijd wordt er gekeken wie er kan deelnemen en dus samen kan trainen
- Bij deelname aan wedstrijden moet er een wedstrijdpakje gehuurd of geleend worden die gelijk is aan het team. Dit mag ook het clubpakje zijn

- Het aanschaffen van het clubpakje is verplicht, het trainingspak is niet verplicht maar zal uiteraard wel mooi staan voor het geheel van de groep
- Voor de veiligheid zitten tijdens de training je haren vast

De wedstrijdgroep

- 2x per week trainen
- Aanschaffen van een trainingspak
- Aanschaffen van een clubpakje
- Aanschaffen of huren van een wedstrijdpakje die gelijk is aan je team
- Deelname aan alle KNGU-wedstrijden die de trainsters uitkiezen is verplicht, uitzonderingen daar gelaten, dit in overleg met de trainsters
- Bereid om hard te werken en verder te komen in de acro sport
- Accepteren dat je een volledig seizoen in een team moet werken die gemaakt is door de trainsters
- Accepteren dat de oefening en de inhoud wordt gekozen door de trainers
- Er mag altijd vrijwillig een stap terug worden gedaan naar de recreatie
- Het is beter voor je lichaam en spieren om na de training gelijk te douchen. In De Vlinder heb je die mogelijkheid. Maak hier gebruik van!
- Je wordt 6 jaar oud of ouder na de zomervakantie.

Contact momenten trainers

- Vóór of ná een training
- In het weekend mailen i.p.v. appen of bellen
- Vragen/opmerkingen mogen ook gesteld worden door een mail te sturen naar: info@acrogymterapel.nl

Bestuur

Voorzitter	Theo Drent	06-30543286
Secretaris	Arjen Meidam	06-10292181
Penningmeester	Monique Welling	06-50207399
Ledenadministratie	Gert-Jan Veldman	06-46468236
Bestuurslid	Peter van Gemert	06-41770660

Heeft u vragen stuur dan een email naar
info@acrogymterapel.nl

Bezoek onze website voor meer informatie
www.acrogymterapel.nl

Volg A.T.A. op Facebook
ATA Acrogym Ter Apel